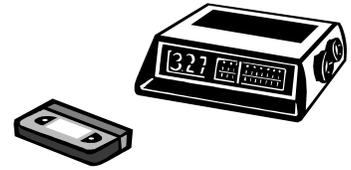




# Los Niños y la Televisión



¿Está corriendo su niño/niña por todas partes de la casa, haciendo diabluras, ocasionando tensión? La televisión puede parecer como una manera fácil de distraer y calmar a su niño/niña. Pero antes de prenderla o permitir que el/ella la prenda, pregúntese esto:

## ¿Qué aprenderá mi niño/niña?

Si el programa enseña la bondad, los niños aprenden a ser bondadosos.

Si enseña la maldad, los niños aprenden a tratar con problemas mediante rabietas y agresión.

Si enseña los valores de familia, los niños aprenden a querer y compartir.

Si les enseña la falta de respeto, aprenden a seguir el ejemplo.

Si los anuncios comerciales enseñan la buena nutrición, aprenden a comer alimentos saludables.

Si acentúan los alimentos salados y dulces, quieren éstos en lugar de la cena.

Si enseñan que solamente ciertas marcas de productos son buenas y que es mejor tener más y más, se sienten privados a menos que tengan los productos mas costosos.

Si las novelas, los videos de música o los programas que hablan con invitados acentúan el sexo, los niños maduran demasiado rápido. Sin ver estas imágenes, los niños permanecen niños más tiempo.

## ¿Qué le falta a mi niño/niña?

Cuanto más los niños ven la televisión o los videos, menos relacionan con personas reales y menos usan su propia creatividad y imaginación.

## ¿Cuánto ejercicio hace mi niño/niña?

Para crecer y mantener el peso normal, los niños tienen que gatear y revolcar, correr y saltar.

Para aprender, los niños tienen que ejercitar tanto sus cuerpos como sus mentes.

**La televisión puede ser una buena influencia si usted la usa con sabiduría.**

**Hay algunos consejos a continuación:**

Escoja usted los programas por su niño/niña. 'Sesame Street,' 'Mr. Roger's Neighborhood,' 'Barney,' programas de la naturaleza y videos educativos desarrollarán su mente y le enseñarán los números, los colores y las letras. Si usted no puede encontrar buenos programas en la televisión, visite una biblioteca o una tienda de videos.

Vea la televisión con su niño/niña. El/ella aprende mientras relaciona con usted. Pregúntale acerca de lo que ve. Si ve algo malo en la televisión, críticoalo y explique porque es malo.



Límite la televisión a no más de 1-2 horas al día. Comience temprano. Los niños piden sus programas favoritas por la edad de tres. Llene su día de gente, de actividades y de juego. Alabe a su niño cuando se entretenga sin ver la televisión.

Dé un buen ejemplo. Limite el tiempo que usted ve la televisión.



**Pennsylvania WIC Program**

**WE'RE THERE.**

**For Your Health. For Your Community.**

**DEPARTMENT OF HEALTH**  
Mark Schaefer, Governor



*Robert S. Zimmerman, Jr. Secretary of Health*